

УДК 796.8.015: 612 – 055.2 (024): 796.077.5 (075.8)
П 58

Рецензенты:

к.м.н., профессор Долматова Т.И.
к.п.н., доцент Плеханова Н.А.

Попов, А.П. Морфо-функциональные особенности женского организма и их учет при проведении учебно-тренировочных занятий и уроков физической культуры: учебно-методическое пособие / А.П. Попов; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2012. – 76 с.

Учебно-методическое пособие подготовлено автором в качестве учебного материала для освоения курса «Теория и методика тяжелой атлетики».

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов дневной и заочной форм обучения ВУЗов физической культуры, обучающихся по специальностям: 032101, 032102, 080507, а также для бакалавров и магистрантов ВУЗов физической культуры.

Одобрено и утверждено научно-методическим советом
МГАФК в качестве учебно-методического пособия

©А.П. Попов, 2012

©Московская государственная академия физической культуры, 2012

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
Дискуссия о женщине и спорте в викторианской Англии.....	6
Правильный подход к тренировкам.....	11
Понятия о половом диморфизме.....	13
Раздельнополость.....	16
Нарушение детерминации гормонального пола у девочек.....	19
Половая дифференцировка головного мозга.....	20
Морфо-функциональные особенности женского организма.....	22
Морфологические характеристики женщины.....	23
Понятие "гиперандрогения" и ее причины у спортсменок.....	25
Связь между гиперандрогенией и физическими нагрузками.....	26
Эффекты андрогенов в женском организме.....	28
Влияние гиперандрогении на репродуктивную функцию тяжелоатлетов.....	31
Конституция тела.....	35
Возрастные периоды жизни женщин.....	37
Физическое развитие и телосложение женщин.....	40
Анаэробные энергетические системы у женщин.....	45
Аэробная работоспособность (выносливость) женщин.....	46

Менструальный цикл и физическая работоспособность. Учет особенностей женского биологического цикла.....	48
Женская психология и спортивная деятельность.....	50
Основные направления и формы организации занятий.....	51
Формулы расчета и индексы для самостоятельного расчета различных антропометрических показателей и самооценки телосложения.....	65
Список литературы.....	69